FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 1

PERNAS - ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	CADEIRA ADUTORA + CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP 4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP 5ª - 10 REP / 6ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP 4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP 5ª - 10 REP / 6ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA	3 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 2

PEITO / BRAÇOS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	SUPINO INCLINADO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO RETO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO RETO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PARALELAS	4 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ROSCA SCOTT MÁQUINA C/ BARRA W PULLEY C/ BARRA W +	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶ ▶	ROSCA ALTERNADA SENTADO C/ ISOMETRIA (10 REP) TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER SENTADO (12 REP) +	4 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES 4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	ROSCA CONCENTRADA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160) BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 3

COSTAS/ OMBROS / ABDÔMEN

PULL DOWN C/ CORDA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PUXADOR ALTO ABERTO PRONADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PUXADOR ALTO FECHADO SUPINADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
REMADA CURVADA COM HALTERES	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP 4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
DESENVOLVIMENTO COM HALTERES	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 4

PERNAS - ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	CADEIRA ADUTORA CADEIRA ABDUTORA +	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP 4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP 5ª - 10 REP / 6ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP 4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP 5ª - 10 REP / 6ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	6 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP 5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA	3 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 5

PEITO / BRAÇOS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	SUPINO INCLINADO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO RETO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO RETO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PARALELAS	4 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ROSCA SCOTT MÁQUINA C/ BARRA W PULLEY C/ BARRA W +	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶ ▶	ROSCA ALTERNADA SENTADO C/ ISOMETRIA (10 REP) TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER SENTADO (12 REP) +	4 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES 4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	ROSCA CONCENTRADA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160) BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 6

COSTAS/ OMBROS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	PULL DOWN C/ CORDA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PUXADOR ALTO ABERTO PRONADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PUXADOR ALTO FECHADO SUPINADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA CURVADA COM HALTERES	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP 4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	DESENVOLVIMENTO COM HALTERES	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 7

DESCANSO